zensor...

zensor 19 winter 2002





Blad Lotusvijver
Ieplaan 21
2565 LC DENHAAG



Dōgen kijkend naar de maand (Hōkyō-ji).

Redactioneel

Als je met een levensbeschouwing of religie bent grootgebracht, wil dat niét zeggen dat je een religieus bewustzijn hebt ontwikkeld. Of zoals Jung zegt in het boek *Mystagogie* van Tjeu van den Berk: 'Zolang als de religie slechts bestaat als geloof en uiterlijke vormen en zolang de religieuze functie geen ervaring van de eigen ziel is, is er niets fundamenteels gebeurd. We moeten nog leren begrijpen dat het 'grote mysterie' niet alleen op zich bestaat, maar dat het voornamelijk geworteld is in de menselijke ziel. Wie dat niet uit eigen ervaring weet, kan misschien een hooggeleerde theoloog zijn, maar heeft geen flauw benul van religie en nog minder van opvoeding'.

Zoals duidelijk zal zijn, het thema van het winternummer van de Zensor is de relatie tussen je zenpraktijk en je religieuze achtergrond. Het keurslijf dat de dominee of de pastoor oplegde, is uit vrije wil vervangen door het met gestrekte rug zitten op een kussen. Hoe is dat gekomen?
De meeste bijdragen laten zien dat het juk van de kerk weliswaar op een bepaald moment rigoureus is afgelegd, maar dat later – na een aantal jaren zenbeoefening – christelijke begrippen opnieuw worden ontdekt en van betekenis worden voorzien. Voor Ben Claessens is zen een brug tussen vroeger en nu. 'Zen met het zitten als kern is een prachtig en zuiver voertuig dat helpt de ingewikkelde en beeldrijke Bijbeltaal toegankelijk te maken'.

In de Zensor komen niet alleen de 'christelijken' aan het woord; als je met 'niks' bent opgegroeid, kun je ook vanuit jezelf 'iets' ontwikkelen, zoals Marieke Heijman deed; Lien de Jong laat zien dat een religieuze praktijk gebonden is aan voorwaarden: als je geen plek hebt waar je je veilig voelt, is er geen ruimte voor religiositeit.
Binnen de diversiteit aan bijdragen is één ding duidelijk: zen beantwoordt aan de behoefte om iets concreets te doen en te ervaren, anders verzandt de zoektocht naar jezelf in hoploos geneuzel.
'In het Boeddhisme, zegt Nico, moet je persé ontdekken hoe het bij jezelf zit. Dat is niet individualistisch, wel individueel'.
Kortom, het is een boeiend winternummer geworden.

Zalig kerstfeest en een krachtige wintersesshin!

Zensor 19 winter 2002

Tekening: Leo de Wolf



'God doden gaat vaak te ver'

door ***Jacqueline Oskamp***

'Als zen niet iets universeel menselijks verwoordt, is het niet interessant', zegt Nico over de verhouding tussen zen en religie. 'Uiteindelijk gaat het allemaal over een spirituele ervaring. Het grote probleem is echter: hoe wordt die ervaring verwoord? Gebeurt dat in christelijke termen, in joodse termen, in wetenschappelijke termen? Stuk voor stuk zijn het interpretaties. En die ontstaan op basis van wat je dierbaar is. Aan woorden. Aan verhalen.'

'Het scheppingsverhaal zou je als een prachtig verhaal kunnen lezen over hoe in het bewustzijn de wereld wordt ervaren. Dat is een heel ander verhaal dan het beeld van God die vlijtig eerst een bergje en dan een boompje zit te boetseren. Als je erg aan dat idee vastzit, dan heb je een probleem. Maar als je dat scheppingsverhaal kan zien als een metafoor die iets vertelt over welke ervaring met de wereld mogelijk is, dan kunnen christelijke metaforen, omdat die ons zo vertrouwd zijn, ineens heel helder en inspirerend zijn.'

Is het voor een boeddhist een voordeel of een nadeel om met een religie te zijn groot gebracht? Daar is geen eenduidig antwoord op mogelijk, vindt Nico. Iemand die geen 'last' heeft van een religieus verleden staat vaak frisser en onbevangener tegenover het boeddhistische gedachtengoed. Terwijl iemand die denkt zijn religieuze bagage afgeschud te hebben, in de zendo voor onaangename verrassingen kan komen te staan: beginnen al die rituelen hier weer overnieuw? Althans, dat is vaak de eerste reactie. Nico: 'Het is essentieel of je religie kunt zien als iets dat je bewustzijnsontwikkeling betreft. De historische en maatschappelijke connotatie van religie is vaak de grootste hindernis. Op het moment dat je daar doorheen kunt zien, dan wordt je religieuze achtergrond juist behulpzaam bij de zenbeoefening. En dan is zen ook niet langer meer iets van het oosten. Want wat zouden wij westerlingen er mee moeten als zen uitsluitend iets is van het oosten?'

Er zijn ook mensen die zen gaan beoefenen met behoud van hun christelijke traditie. 'Dat kan heel goed', zegt Nico, 'maar het wordt moeilijk als je er omtrent God harde begrippen op nahoudt. Omdat zen vraagt om zelfs je meest dierbare gedachten over religie, zen en God op te geven. De meesten vinden het niet zo'n probleem om de boeddha te doden, maar om God te doden – dat wil zeggen je begrip omtrent God – dat is dan een brug te ver.'

Dat godsbegrip is het grote verschil tussen het boeddhisme en de godsdiensten. 'Het boeddhisme heeft geen last van een god', zegt Nico. 'En dat is een geweldig voordeel. Die begrippen over God hebben eeuwenlang de spirituele ontwikkeling van mensen tegengewerkt. Het idee van God als 'iets' dat boven ons staat, is sterk ingeslepen. Spinoza probeerde daar vanaf te komen door te zeggen: deze wereld is God. Christenen hebben daar



Een van de drie en dertig manifestaties van kanzeon, de Bodhisattva van Compassie, Toji tempel, Kyoto, Japan

grote moeite mee. Het boeddhisme zegt: 'Kijk om je heen. Wat zie je? Deze wereld.'

Ook is meditatie onlosmakelijk met het boeddhisme verbonden. 'Wil je boeddhist zijn, dan ga je mediteren. Een christen zal misschien eerst naar een preek gaan luisteren. Voor mij was en is die invalshoek van de meditatie het aantrekkelijke van het boeddhisme. Het boeddhisme heeft daarnaast ook een paar aardige analyses. Bijvoorbeeld waar het lijden vandaan komt. Dat is een heel belangrijk perspectief op het bestaan. Dan pratitya-samutpada: de samenhang tussen de dingen.'

Wat is het unieke van het boeddhisme?
'Dat het onze grote opgave is om zicht te krijgen op ons bewustzijn. Niet eerst gaan kijken hoe de wereld in elkaar zit – hoe belangrijk dat ook mag zijn – maar vòòr alles een studie maken van het eigen bewustzijn. Hoe werkt dat? Wat zijn gedachten? Waar komen ze vandaan? Wat is haat?

Brug tussen vroeger en nu en tussen Oost en West

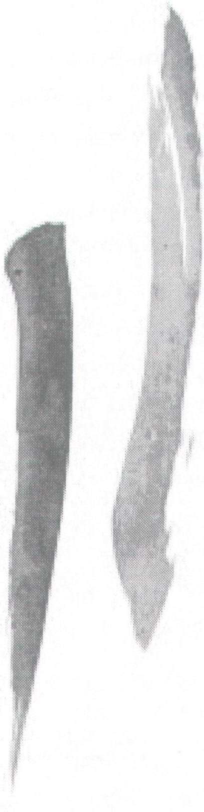
door ***Ben Claessens***

Zen is voor mij gaan fungeren als gids en sleutel voor het christelijk kerkelijke landschap waarin ik in de eerste acht, negen jaren van mijn leven ben opgegroeid. De onbegrijpelijke Bijbelse wereld waarvan ik lange tijd dacht dat die alleen in lang vervlogen tijden had bestaan en niet meer van deze tijd was, bleek (dertig jaar later) uiteindelijk de levende symboliek van mijn eigen doen en handelen.

Al mijn twijfel, emoties, angsten, kracht en zwakten, vastberadenheid en het bovenmenselijke en bovennatuurlijke zijn terug te vinden in de Bijbelse verhalen. De Bijbel blijkt met recht een handboek, een boek dat in mijn eigen hand geschreven staat en dat alleen door mij ontcijferd kan worden en tot leven kan komen. Via zen als brug naar de Bijbel en de kennismaking met de Bijbel als handboek, heb ik ook de weg kunnen vinden naar de christelijke mystieken. En het is daarom een groot geluk dat in de studieklassen Oost en West hand in hand gaan en met anderen de westerse mystieken bestudeerd kunnen worden.

Twee sleutelfiguren voor mij op deze weg, deze brug tussen Oost en West, wil ik hier niet ongenoemd laten: Carl Gustav Jung en Mohandas K. Gandhi. Het lezen van het werk van filosofen en psychologen zo'n vijftien jaar geleden bleef mij een onbevredigd gevoel geven. Pas door kennismaking met het werk van Jung, met name zijn commentaren op de I Tjing en zen, kwam de Oosterse filosofie binnen mijn horizon. Jung begeleidde me vervolgens ook terug naar het christendom (via zijn geweldig zen-commentaar in Suzuki's boek *Inleiding tot het Zen-Boeddhisme* en zijn boeken over Job, de ziel en de symboliek). Die terugkeer gaf me een verfrissende, nieuwe blik op en waardering voor de eigen westerse (kerkelijke) cultuur. Waar Jung een westers universeel denker is, is Gandhi een oosters, universeel doener. Gandhi is het bestuderen meer dan waard door zijn grote nadruk met alle passie en juiste voornemens te leven vanuit de religieuze ervaring

en verdieping daarvan, dit uitsluitend met het welzijn van de ander voor ogen. Zen met het zitten als kern is een prachtig en zuiver voertuig dat helpt de ingewikkelde en beeldrijke Bijbeltaal toegankelijk te maken. Het zitten als gebed en als de levende Werkelijkheid waarin we staan en wandelen en die we steeds weer opnieuw kunnen waarderen. Zen toont zo het wezen van het religieuze christelijk erfgoed dat tegelijk de boeddhistische Weg en de innerlijke Kerk Gods is.



Stilte

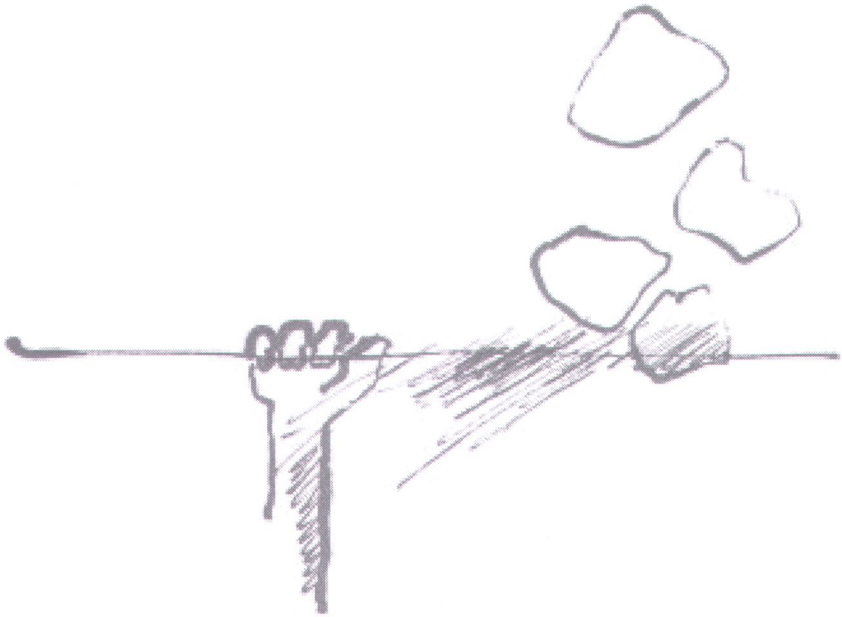
De stilte oordeelt niet.
Zij stelt geen vragen.
In haar zijn geen verlangens.
Zij kent geen dwang.

De stilte vraagt niet.
Zij stelt geen doel.
In haar is geen morgen.
Zij kent geen wil.

De stilte heeft geen oorzaak.
Zij kent geen angst.
In haar is geen verleden.
Zij stelt geen eisen.

De stilte is niet van mij.
Zij kent geen bezit.
In haar zijn geen zorgen.
In ieders hart ligt zij verborgen.

Cees Haring



Mijn religieuze praktijk is een luxe

door ***Lien de Jong*** *en* ***Corrie Koppedraijer***

Toen Corrie mij uitnodigde voor een gesprek over mijn religieus Joodse achtergrond in relatie tot mijn zenpraktijk heb ik in eerste instantie afwijzend gereageerd.

Waarom? Ik heb weliswaar een Joodse achtergrond, maar die is voornamelijk bepaald door mijn levensgeschiedenis. Religie heeft nooit een rol gespeeld in mijn leven; religiositeit/spiritualiteit heb ik pas 'ontmoet' toen ik bijna zestig jaar was.
Bovendien speelt voor mij de vraag: wat betekent de zenpraktijk voor mij en is er wel een connectie met mijn Joodse achtergrond.?
Na enige boeiende gesprekken met Corrie is onderstaand verhaal in coproductie tot stand gekomen.

Tekeningen: Leo de Wolf

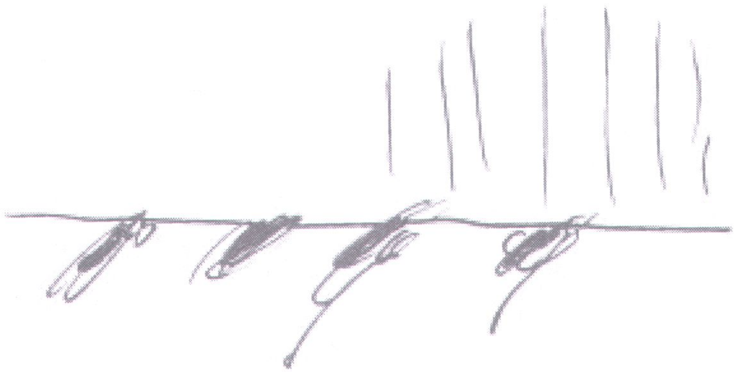
Ik ben geboren in een Joodse familie, die niet godsdienstig leefde, maar wel in een voornamelijk Joodse kring haar sociale contacten had.
In de oorlog zijn mijn ouders en al mijn andere familieleden omgekomen in Auschwitz.
Mijn ouders hebben mij laten onderduiken, toen ik acht jaar was en ik heb in de loop van de oorlogsjaren op negen verschillende onderduikadressen gewoond. Deze gezinnen hadden elk hun eigen levensbeschouwelijke achtergrond en hun eigen gewoonten, normen en waarden, en ieder van hen ging er, in meerdere of mindere mate, van uit dat ik me aanpaste aan het in dat gezin heersende leefklimaat.
Als positief punt is daarvan, achteraf, te zeggen, dat ik gezien en ervaren heb, dat het leven op vele wijzen geleefd kan worden. Als nadeel heeft dat met zich meegebracht, dat ik niet ingebed ben geweest in een eigen familie en geen eigen referentiekader heb gehad, dat wil zeggen geen houvast over wie ik was en hoe ik het leven kon of wilde leven.

Toen ik trouwde wist mijn man, vanuit zijn Joodse tradities, hoe het leven ingevuld en vormgegeven kon worden en ik was blij met deze zekerheden. We kregen een traditioneel Joodse huishouding; dus wij vierden de Joodse feestdagen en we hadden een kosjere keuken. Ik was niet vertrouwd met de joodse tradities en heb die via mijn man geleerd. Ik heb me jarenlang heel gelukkig gevoeld in deze wijze van leven. Tot een echte verbinding met deze vorm van leven heb ik me nooit aangetrokken gevoeld. Ik was niet religieus en kende ook geen spirituele ervaringen. Hoewel binnenin me altijd iets heeft gezeten dat onaantastbaar was en is; misschien is dat religiositeit te noemen.
Op de duur stoorde het mij, dat de Joodse wetten een groot deel van ons leven bepaalden en dat de tijden waarop wij onze vieringen en rustdagen hadden, altijd verschilden van onze leefomgeving. Het is ons niet gelukt tot een gezamenlijk bevredigende vorm van leven te komen en na ruim twintig jaar zijn wij gaan scheiden. We hebben drie kinderen, waarvan er een in overeenstemming met de Joodse wet leeft en daarvan de waarde ervaart.

Voor mijn huwelijk was ik lid van het Humanistisch Verbond; tijdens mijn huwelijk heb ik mijn lidmaatschap opgezegd en werd lid van de Joodse gemeente, maar na mijn scheiding ben ik opnieuw lid geworden van het

Humanistisch Verbond. Zo hebben de typisch humanistische begrippen als vrijheid, redelijkheid en verbondenheid nog steeds een bepaalde waarde en inhoud voor mij: De vrijheid van de mens om de eigenheid te ontwikkelen en te leven, maar dat wel met verantwoordelijkheid voor en in verbinding met anderen.

Ik was en ben vooral op zoek naar inhoud en waarheid in mijn leven, en deze zoektocht is de kern van mijn gerichtheid in iedere levensbeschouwelijke kring waarin ik me bevind. Vormen en rituelen zijn me aangereikt en zij vertegenwoordigen, als regel, geen meerwaarde voor me, omdat zij niet van binnenuit tot stand komen.



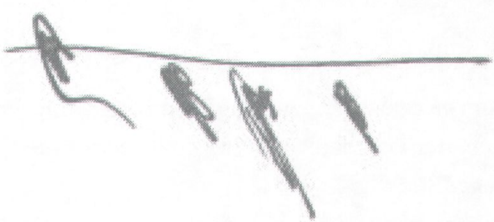
Toen ik bijna zestig jaar was, kwam ik, via mijn werk, in aanraking met spiritualiteit/ religiositeit en weer enige tijd later met het Zenboeddhisme en daarmee is een nieuwe dimensie gekomen in het kijken naar het/mijn leven. Eigenlijk heb er nooit eerder tijd en aandacht voor gehad. Ik moest overleven. Een religieus besef is in zekere zin een luxe artikel. De reflectie op je bestaan komt pas als aan fundamentele voorwaarden van het bestaan is voldaan, zoals het hebben van een plek, je thuis voelen, verbinding voelen.

'In verbondenheid levend met anderen', de waarde die ik binnen het humanisme heb ontmoet, heeft door het Zenboeddhisme een spirituele dimensie gekregen.

Verbondenheid is voor mij heel diepgaand en ben ik gaan ervaren als de verbinding met het zijn, het zijnde, met de cyclus van leven en dood..

Op een bepaald moment heb ik dat sterk ervaren en die ervaring heeft mij in staat gesteld mijn geschiedenis in een ander daglicht te gaan zien..Vanaf dat moment was mijn geschiedenis niet meer exclusief en uniek, maar die van de mensheid. In de cyclus van leven en dood komen oorlogen voor en natuurrampen, maar ook het wonder van de seizoenen en de schoonheid van de natuur ; de cyclus wordt niet verstoord of onderbroken.
Het was een opluchting voor me, toen ik hoorde, dat het bestaan van "lijden" in het leven uitgangspunt is in het Boeddhisme. Het gaat daarbij niet alleen om het lijden in de geschiedenis en binnen mijn geschiedenis, maar om het lijden dat nú plaatsvindt. Alle mensen ervaren verdriet en pijn. Ieder mens maakt dat mee op de een of andere manier. Dat besef relativeert mijn eigen verhaal; het maakt het transparanter; terwijl ik tegelijkertijd kan zien, dat mijn eigen unieke beleving en de manier waarop ik daarmee omga, belangrijk is.
Mijn ervaren en kijken naar het leven is uiteindelijk waarschijnlijk een versmelting van Humanisme en Boeddhisme, terwijl de Joodse tradities zeker invloed hebben gehad. Ik heb een verlangen en streven naar authenticiteit, naar echtheid; verbinding hebben met de kern van mijn bestaan.
Ten tijde van mijn traditioneel Joodse huishouding zag ik de herhaling van tradities en rituelen als lege vormen; ze benauwden mij op de duur. Ik kan nu beter zien, dat er kracht zit in herhalen en in het behoren tot een traditie, maar ik heb daar nog steeds ambivalente gevoelens over; ook in zen.

De mogelijkheden bij het Zenboeddhisme om op een andere wijze naar de werkelijkheid te leren kijken d.m.v. meditatie, koans en lessen geven een rijke inspiratie in mijn leven. Zen relativeert mijn zoektocht naar de waarheid.



Hoeveel levens heb ik moeten leiden om op deze koninklijke weg te geraken?

door ***Henk van der Geest***

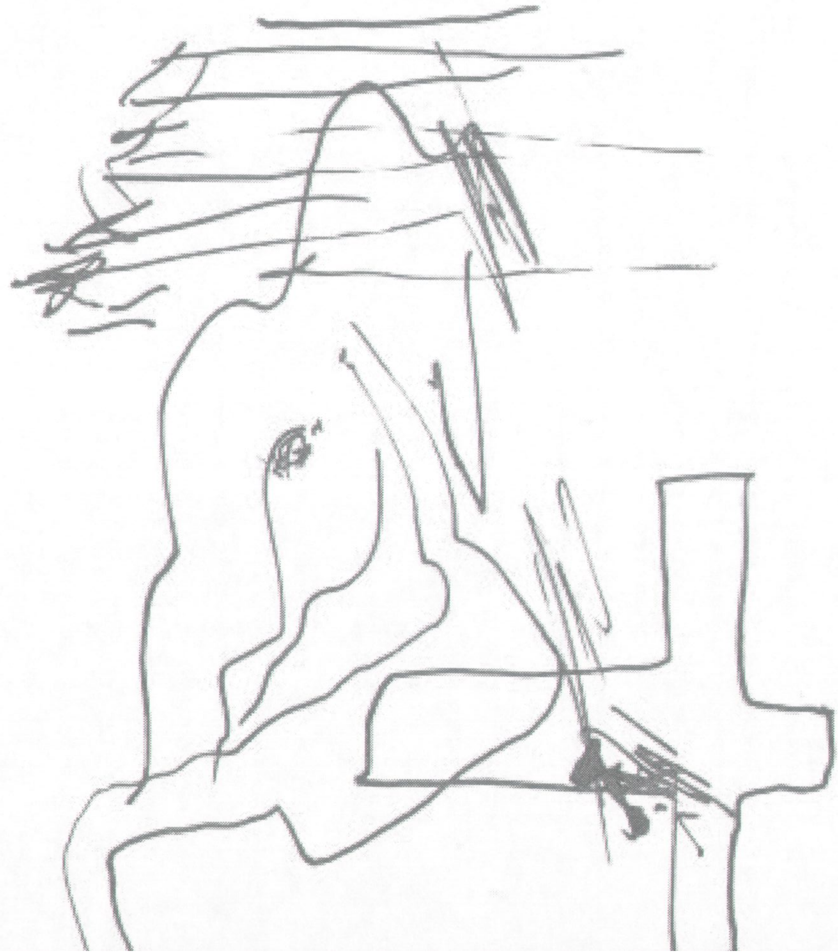
Mijn religieuze achtergrond is een katholieke opvoeding. In de veertiger – vijftiger jaren van de vorige eeuw heb ik nog kunnen kennis nemen van het illustere 'Rijke Roomse Leven'. Tot aan mijn pubertijd heb ik dat allemaal serieus genomen, zéér serieus op sommige momenten. Maar op mijn zestiende of zeventiende zag ik zo'n grote discrepantie tussen wat er in de kerk gebeurde en in het dagelijkse leven, dat ik langzaamaan afhaakte.

In zekere zin kwam het kerkelijke gebeuren mij voor als een spel, waarin de hypocrisie bij tijd en wijle hoogtij vierde. Het katholieke leven is van me afgegleden, zonder dat ik daar ooit hoe dan ook problemen mee heb gehad. Er waren voor mij belangrijker, interessantere zaken in het leven.

Toen ik 47 jaar was, ben ik aan een zenpraktijk begonnen. Direct al bij de eerste kennismaking via een introductiecursus door Nico vond ik het mateloos boeiend. En dat is eigenlijk zo gebleven, ondanks periodes van minder frequente deelname aan de directe praktijk.
Door mijn zenpraktijk heb ik het gevoel dat ik werkelijk iets doe met mijn leven, dat ik op een heel directe wijze kan werken aan mezelf en eindelijk een beetje greep krijg op het tot dan toe zo ongrijpbare en onbegrijpelijke proces van het leven. Voor dit bevrijdende proces, want zo ervaar ik het, ben ik mateloos dankbaar en kan er tot in mijn diepste wezen door geroerd raken; hoe lang heb ik hier op gewacht? Hoeveel levens heb ik moeten leiden (lijden?) om uiteindelijk op deze 'koninklijke weg' te geraken?

Is mijn katholieke opvoeding van invloed geweest? Ongetwijfeld, zoals alles wat je doet en overkomt van invloed is. Maar vraag me niet hoe. Het enige dat ik weet is dat ik destijds op vragen ten aanzien van leven en dood stuitte, waarop ik in die religieuze context geen antwoorden vond. De bevrijdende werking van de wetenschap dat ik nu op een zinnige en vruchtbare manier bezig ben met mijn leven maakt dat ik er met veel toewijding en liefde verder aan werk.

Tekening: Leo de Wolf



Bibliotheek *Zencentrum Amsterdam*

Lijst van aanwinsten winter 2002

Steven Heine
The Zen Poetry of Dogen; verses from the mountain of eternal peace.
uitg. Tuttle Co, Inc. 1997.

Burton Watson
The Vimalakirti Sutra.
Columbia University Press, 1997.

John Daido Loori
Riding the Ox home; stages on the path of enlightment.
Uitg. Shambala Boston, 2002.

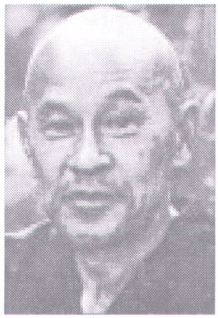
Thich Nhat Hanh
Vorm is leegte, leegte is vorm; commentaar op de hartsoetra.
Uitg. Asoka. Tweede gewijzigde uitgave, 2002.

Jan de Breet / Rob Janssen
Khuddaka-Nikaya – De verzameling van korte teksten, deel 1: Sutta-Nipata en Dhammapada.
Uitg. Asoka, 2002.

Masao Abe
Zen en het westerse denken.
Uitg. Kok Agora, 1997.

J. van Tooren
Haiku – Een jonge maan.
Uitg. Meulenhoff, tiende druk, 2000.

Jan Willem van de Wetering
Zuivere leegte; ervaringen van een respectloze zenleerling.
Uitg. Asoka, 2000.



Shunryu Suzuki
Niets is zo.
Uitg. Ankh-Hermes BV. 2002.

Barry Magid
Ordinary Mind; exploring the common ground of zen and psychotherapy.
Wisdom Publications, 2002.

Een meevallertje voor de familie

door *Marieke Heijman*

Van huis uit ben ik niet religieus opgevoed. In tegendeel, mijn vader was overtuigd atheïst en alles wat met religie te maken had of daar naar zweemde werd volledig afgewezen. 'Meten is weten', zei hij altijd, en alles wat niet door middel van objectief wetenschappelijk onderzoek vast te stellen was, dat was in zijn ogen pure zinsbegoocheling waar je je maar beter niet mee kon bezighouden.

Ik ben het met deze levensinstelling nooit eens geweest en heb menig discussie met hem hierover gevoerd. De gemoederen liepen dan vaak zeer hoog op. Eens zijn we het nooit geworden...

Mijn interesse in 'spirituele', onmeetbare zaken is er gelukkig nooit minder om geworden. Ik ging hierin gewoon mijn eigen gang. Al toen ik een jaar of tien was ging ik regelmatig naar de bibliotheek en las alle boeken van het plankje 'parapsychologie'. Ik experimenteerde met allelei rare dingen zoals het bouwen van een kartonnen piramide waarin ik een glas water plaatste om het op te laden met magische krachten. Ook maakte ik dagen lang ingewikkelde numerologische berekeningen die licht moesten werpen op mijn levenloop en karakter. Natuurlijk hield ik me ook toen al met astrologie bezig. Nu nog weet ik de sterrenbeelden van de meeste klasgenootjes uit mijn hoofd.

Veel van dit soort zaken deed ik ook samen met mijn nichtje en vriendin Sanne. Als zij kwam logeren voerden we van allerlei zelf verzonnen en uiteraard geheime rituelen uit. Zo hadden we bijvoorbeeld heilig water waarmee we van alles zegenden. Het afscheidsritueel na een logeerpartij was lang en uitgebreid en diende zeer nauwkeurig uitgevoerd te worden. Dat we daardoor de trein vaak dreigden te missen was geen enkel punt.

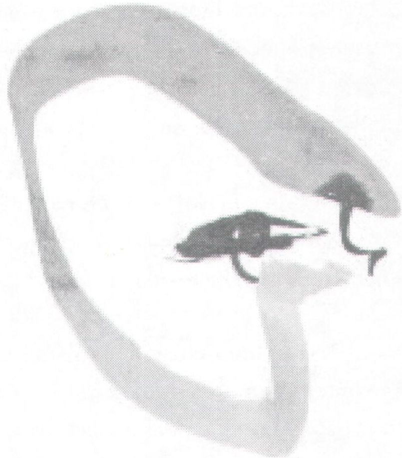
Tijdens de reizen door Zuid-Oost Azië die ik in mijn studententijd maakte kwam ik voor het eerst in aanraking met oosterse godsdiensten. Om me hier meer in te verdiepen en bij wijze van adempauze tijdens de zeer lange

en vervelende biologiestudie, volgde ik het vak oosterse en vergelijkende wijsbegeerte bij Bruno Nagel. Ik weet ik nog goed dat ik in de groep een zentekst moest bespreken. Dat was geen bewuste keuze, dat kwam meer omdat ik zo opzag tegen deze verplichte spreekbeurt dat ik dacht: laat mij maar als laatste. Het zenboeddhisme werd als laatste van de grote oosterse godsdiensten behandeld, dus werd het automatisch een zentekst waar ik mee aan de slag moest. Ik was erg zenuwachtig maar het ging geloof ik wel goed, alhoewel de volledige betekenis van die tekst nauwelijks tot me doordrong.

Via mijn yogalerares Nicole Bannenberg ben ik jaren later bij de Kanzeon Sangha terecht gekomen. Van alles waar ik tot dan toe zo'n beetje aan had geroken en van had geproeft, sprak zen me het meest aan. Het leek vanwege het nuchtere imago het meest betrouwbaar en was het best te rijmen met mijn wetenschappelijke achtergrond. Ik kon thuis gewoon vertellen dat het een training betrof, dat het een oefening was en dat er nauwelijks over reïncarnatie, chackra's en aanverwante zaken werd gesproken. Ik denk dat dat voor de familie een opluchting was. Ik was door de astrologie-opleiding die ik nu volg en alle andere mistige zaken waar ik me tot dusverre mee had bezig gehouden, al zo'n afvallige en al zo vaag en niet-wetenschappelijk verantwoord bezig, dat ze voorbereid waren op het ergste. Die nuchtere zen dat was voor hen dan ook eigenlijk een meevallertje.



Cosmogram, het boeddhistisch wiel in het midden en 8 heiligen in de richting van de kompaspunten, Zuid-Oost Azië.



Tekening: Leo de Wolf

'k stond in de tempel En keek naar de maandag met mijn werkelijke gezicht' –Bashõ

door **Teuntje Krommenhoek**

Aangespoord door het verzoek om kopij voor het laatste jaarnummer, waarin zichtbaar zou kunnen worden hoe ik mijn weg naar zen heb gevonden vanuit mijn achtergrond, begon ik wat punten op te schrijven. Maar opeens bekroop me twijfel. Zat in dit argeloze verzoek niet een listige koan verborgen?

Was het noemen van speciale gebeurtenissen wel de werkelijkheid? Het zouden ervaringen worden met een beperkte betekenis. Kon dat wel worden vereenzelvigd met het oneindige Zelf, waar het in zen toch om gaat? Waar was het dat mijn subject-object-wereld – waarin wij allemaal leven – een andere dimensie was binnengegaan? Waar daagde voor het eerst het punt van oneindigheid? Wist ik het zelf wel?
Zoals gewoonlijk maakte ik het mezelf weer moeilijk en ik besloot te proberen toch via deze weg te gaan, misschien dat in de terugblik het antwoord zich vanzelf opende...

Op een bepaald moment begon mijn verzet tegen het starre geloof van mijn vader de plaats in te nemen waar het thuishoorde: in de noodzaak van afstandneming van een opgroeiend mens, al zei dat nog niet veel. Er was nog veel onuitgesproken, ongedacht, latent en met ongericht gevoel.
Ik weet nog dat ik ineens 'begreep' wat in de bijbel met 1 Corinthen 13 werd bedoeld: 'Want nu zien wij nog door een spiegel in raadselen, doch straks van aangezicht tot aangezicht. Nu ben ik onvolkomen, maar dan zal ik ten volle kennen zoals ikzelf gekend ben'.
'Nu', dacht ik, hoorde bij het betrekkelijke, terwijl 'dan' een eeuwigheids betekenis had. God, zoals Hij in Zichzelf is. Niet de fragmentarische glimpen waarin ik steeds maar weer verward raakte. Ik ben zoals Hij is. Dat durfde ik ternauwernood toe te laten. Het duurde nog een lange tijd om voor dit beginnend intuïtief weten een onderdak te vinden.

Op mijn achtenveertigste ging ik opnieuw studeren. Na de studie werd ik werkzaam in het humanistisch raadswerk. Daar stond ik oog in oog met mensen die hun bestaan dikwijls als zinloos en leeg ervoeren, wachtend op de dood. Leegte die als totaal onvruchtbaar werd ervaren, dor en afgesneden van (soms vroeger beleden) geloof. In mijn opleiding tot humanistisch geestelijk raadsvrouw werden begrippen als 'deelneming' en 'invoeling' als heel belangrijk gezien. Maar met deze benadering bleef ik buiten de werkelijke ervaring staan van de mensen die ik in mijn werk ontmoette. Ik voelde dat ik aldus hun ervaring zou proberen vatbaar te maken voor verklaringen. Een 'samen vallen' met hun beleving was zeker niet het doel waarvoor ik was aangesteld. Ik besloot achterwege te laten wat mij in de weg stond en daartoe behoorden zeker citaten. Ik richtte me op de pijn en het gemis dat in bijna elk levensverhaal zichtbaar was. Voorzichtig probeerde ik met hen een ander perspectief te vinden voor datgene dat tot benauwenis had geleid. In het begin waren dat eenvoudige gedichten, die door vaak intuïtieve en overstijgende taal verborgen plekjes aanraakten.

Ik begon Jung te lezen en vond bij hem een samengaan van kennis en inzicht in de menselijke geest met het verlaten van het oorzaak en gevolg denken (als de therapie dat vroeg) en te vertrouwen op intuïtief inzicht. Die werkelijkheidsbeleving, samenvallende gebeurtenissen die niet logisch uit elkaar zijn te verklaren maar aan het intuïtieve grenzen, noemde hij 'syn-

chroniciteit'. Zijn denken heeft mijn interpreteren van de werkelijkheid beïnvloed. Zo herinner ik me een voorval tijdens een vakantie in Frankrijk. Ik had een slechte dag. Bedroefd en onbegrepen maakte ik een wandeling door het bos naar een hooggelegen punt, waar een vervallen Katharen kruis stond. Daar openden zich uitgestrekte verten en zocht de rivier de Tarn zijn weg. Gezeten op een steen probeerde ik op te gaan in de serene rust om mij heen, maar mijn hart was te opstandig. Ik dacht: als er nu eens een vogel kwam aanvliegen en naast me neerstreek, dan zou ik dat als een teken kunnen opvatten dat ik niet alleen ben. Na enige tijd zag ik uit mijn ooghoek iets langs me heen fladderen. Ik zag dat het een bruin, toegevouwen boomblaadje was. Ik glimlachte en stond op om verder te gaan. Ik bleef echter staan en zag hoe het blaadje zich ontvouwde en voor mijn ogen vloog een prachtige vlinder op. Een ervaring die mij geschonken werd. Verder niet. Geen weg. Geen openbaring. Ik begon, zij het nog latent, gevoeliger te worden voor deze 'toevalligheden'.

In mijn begeleidingswerk ontdekte ik de haiku. Deze onversierde en ijle dichtkunst had een zeggingskracht die geweldig ondersteunend was. Maar ik had nog veel (af) te leren. Dat ervoer ik op een middag wandelend met mijn kleinzoon van vier. In een gewone straat. Gewoon? Niks ervan! Zijn mond stond niet stil. Alles had betekenis. Of ik die hijskraan wel zag die enorme vrachten kon tillen. Of die man op die steiger in de lucht. Ineens stond hij met een ruk stil bij een plasje. Er lagen wat veertjes in. Was er een ramp gebeurd? 'Een tijger, zo weet hij, die een vogeltje had opgegeten'. Maar, 'hoe komen die veertjes daar'? 'Tja, zei ik, als jij je boontjes niet lust, laat je ze ook op je bordje liggen'. Hij snapte het meteen. Ik realiseerde me een levende haiku naast me te hebben staan. Even werd het stof weggeblazen van mijn waarneming, zozeer door gewoontes bepaald en werd de verwondering, die nooit een vast huis heeft, zomaar zichtbaar.

Het abonnements geld is overgemaakt, stuur mij de *Zensor* !

Naam

....

Adres

....

Postcode / plaats

....

Telefoon

....

Email adres

....

✂ ✂ ✂

wenst u een abonnement op ***de Zensor*** ?

Stuur dan nú dit strookje in per post of in de kopijdoos

in de vensterbank van het theehuis

en ... maak 7 Euro over op postbank 29 29 355

van Zencentrum Amsterdam o.v.v. Abonnement 2003 Zensor.

Vanaf voorjaar 2003 kosten losse nummers € 1,75



Tekening: Leo de Wolf

Haikuhoek

door ***Henk van der Geest***

Onlangs zijn een paar sanghaleden bij elkaar gekomen om haiku's te schrijven, te lezen en te bespreken. Ik ben jarenlang lid geweest van een zogenaamde haiku-kern in Amsterdam; door het land heen zijn meerdere van deze kernen. Ik heb deze samenkomsten altijd als erg inspirerend ervaren. En denk nu niet, dat je voor zoiets als waar we nu mee begonnen zijn een ervaren of talentvolle dichter moet zijn. Er worden regelmatig experimenten gedaan met kinderen, die zich onder leiding met deze dichtvorm bezig gaan houden. Het is verrassend te zien tot wat voor resultaten dat kan leiden.

Om een haiku te schrijven is een grote mate van openheid en onbevangenheid vereist. Een eigenschap die kinderen in grotere mate bezitten dan volwassenen. Ook in onze zenpraktijk wordt ons steeds weer voorgehouden: open en onbevangen de werkelijkheid in al zijn vormen bezien, beleven, zonder vooringenomen standpunten, ideeën, verwachtingen, voorkeuren, enzovoort. Ongekleurd de dingen zien zoals ze zijn, waardoor ze zich in hun ware aard aan ons kunnen tonen en ons kunnen ontroeren. Die ervaring probeer je zo eenvoudig en direct mogelijk onder woorden te brengen, zodat ook een ander eventueel die ontroering kan ondergaan. Dat is wat een haiku is. En naar mijn idee kan iedereen zich daarin oefenen en enigermate bekwamen.

Geïnteresseerden kunnen zich bij ons groepje voegen. Neem daarvoor contact op met mij (020 – 6235903) of met Corrie Koppedraijer (020 – 6248312), daar ik tegenwoordig veel in Parijs ben voor mijn training.



Langs de waterloop
denk ik aan mijn avondland
een lege schelp!

Corrie Koppedraijer

Komt mij tegemoet
propeller van de esdoorn
in de middagzon

Bladeren vallen
– als kleppers in de zendo –
op zondagmiddag

De zwarte kever
struikelend op het bospad
gaat mij langzaam voor

Ria Seisui Woensdregt

De nachtegaal zingt –
een kraai die overvliegt
onverstoorbaar.

Het kleine kerkhof
verscholen in het bos –
geruis van bomen.

De tulpenbloemen
steeds wijder gaan ze open
nu ze afsterven.

Henk van der Geest

Mediteren tijdens de preek

door ***Henk Nijhuis***

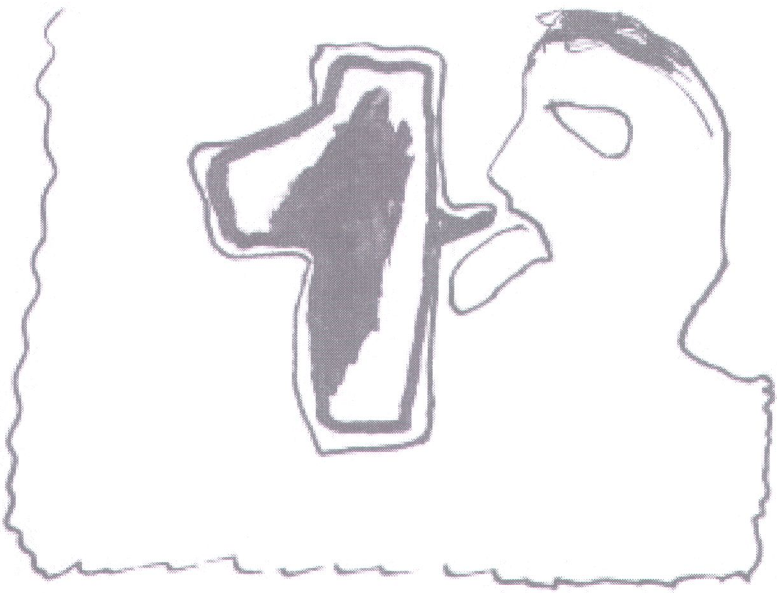
Mijn opvoeding was Gereformeerd. Nu hoor ik niet meer bij die kerk maar ga meestal op vrijdag naar de meditatieavond in de Krayenhoffstraat. Hoe is dat zo gelopen?

Het was in Amsterdam-West, rond 1960 dat ik me bewust met kerkelijke zaken ging bezighouden. Ik ging naar catechisatie bij een milde dominee. Hij benadrukte niet teveel dat wij het 'enige ware geloof' hadden en gaf niet teveel af op de katholieken. Het sprak eigenlijk vanzelf dat ik belijdenis deed. Vrij serieus probeerde ik me aan de leefregels te houden (zoals eerlijkheid, rechtvaardigheid, trouw zijn aan het gezag en rekening houden met anderen); grotendeels spraken die regels me ook wel aan . Maar de wekelijkse kerkdiensten bevielen me niet. Het was wel prettig om uit volle borst te zingen zolang ik maar niet teveel op de hoogdravende teksten lette. De rituelen van de dienst gaven een vertrouwd gevoel hoewel ik de betekenis niet echt onderging. Maar vooral de preek was een lange, saaie zit die alleen onderbroken werd door een King-pepermuntje. Slechts een paar keer per jaar kon een preek me boeien. Dan was er een dominee, die eens niet van die gezwollen taal gebruikte. Iemand, die in helder Nederlands wat inspirerende gedachten wist over te brengen.

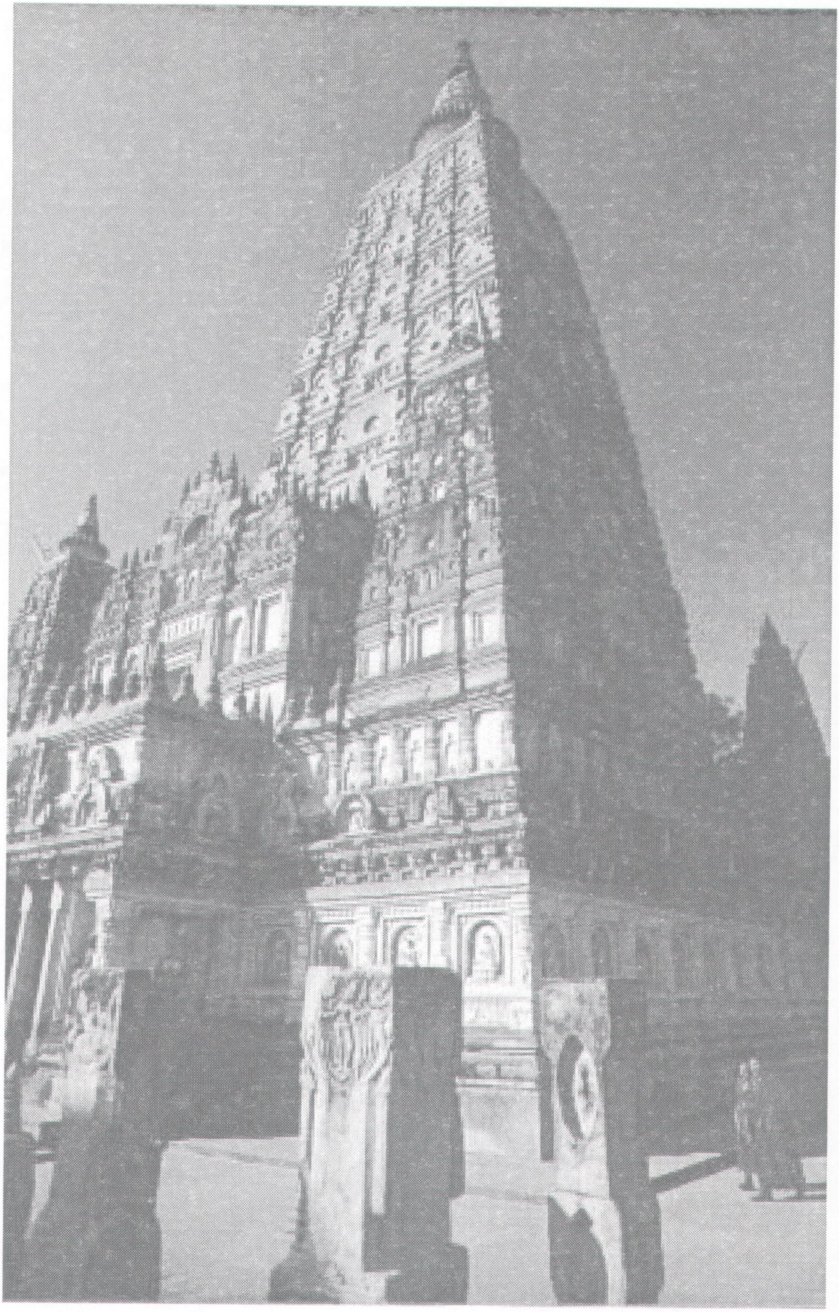
Thuis werd het Gereformeerd-zijn vooral door mijn vader gedragen. Hij benadrukte dat ik veel voor andere mensen over moesten hebben en dat ik binnen de kerk vooral m'n goede naam moest ophouden. Op zondag mocht ik niets kopen, vooral niet als andere kerkleden dat zagen. Nouja, het waren nogal burgerlijke tijden.
Tijdens mijn (technische) studie kwam ik terecht in een wereld waar naar waarheid werd gezocht door dingen bij hun naam te noemen en door helder te redeneren. Dit was volkomen tegengesteld aan de sfeer waarin ik opgroeide. In die tijd raakte ik steeds verder verwijderd van de kerk. Daarom besloot ik om me ook op dat gebied wat meer te ontwikkelen. Maar de inzichten, die ik toen verzamelde brachten me er verder vanaf. Ik leerde dat het scheppingsverhaal echt door mensen is verzonnen en niet gebaseerd op

feiten (daar was ik al bang voor). Ik besefte dat juist de gevoelsmatige kant in de kerk belangrijk is terwijl die kant me zo weinig aanspreekt. Het is de kant die mijn vader juist altijd zo benadrukte; inmiddels heb ik ook beseft hoe weinig ik gevoelsmatig met hem gemeen had.
Alweer een tijd geleden heb ik mijn lidmaatschap van de kerk opgezegd. Daar heb ik geen spijt van, maar de band met dat verleden blijft. Bijvoorbeeld doordat ik een aantal richtlijnen nog steeds in ere probeer te houden.

Sinds een paar jaar vind ik het de moeite waard om regelmatig te mediteren. De drukte in mijn hoofd krijgt doorbij wat ruimte. Het verschil tussen hoofd- en bijzaken wordt me soms duidelijker. En ik krijg er ook wel eens een goed idee. Meestal geldt: zolang ik daar zit voel ik me goed. Ik ga dan ook zonder tegenzin wekelijks naar de Krayenhoffstraat. Daar heb ik geen last van de zaken, die me in de kerk niet bevielen. En ik vind er genoeg, ook gevoelsmatig, dat me wel bevalt.
Misschien zat ik vroeger tijdens de preken ook wel een beetje te mediteren; als de dominee me niet kon boeien en ik m'n eigen gedachten volgde. Nu doe ik dat wat meer gericht. En zonder pepermuntje.



Tekening: Leo de Wolf



Mahabodhi tempel, Bodhgaya, Bihar (India), 3e eeuw voor Chr.

De aap uit de mouw

door ***Lolit ten Hengel*** *in samenwerking met* ***Marjolein de Vink***

In 1979, ik was vijfentwintig jaar, ben ik voor het eerst gaan mediteren in een centrum van Bhagwan Shree Rajneesh, later Osho genoemd, hier in Amsterdam.

De meditaties bestonden uit een dynamisch gedeelte, dansen, schudden, je stem gebruiken, en daarna stil zitten. Het was waardevol voor mij omdat ik daarvóór nogal een harde tante was. Ik voelde nooit wat en kon gevoelens van andere mensen ook nooit serieus nemen. Van de meditaties werd ik zachter en menselijker. Ik begon te genieten van het stil zitten.

Ik ben daarna gedurende vijftien jaar zoveel mogelijk in de buurt van Osho geweest en in zijn sangha.
Dat was eerst de ashram in Pune (Poona, India), daarna vijf jaar Oregon (Verenigde Staten) en daarna weer Pune. Er waren periodes dat ik terugging naar het westen om snel geld te verdienen. Na de ondergang van de commune in Oregon heb ik zelfs een jaar of twee geprobeerd een 'gewoon' leven te leiden. Relatie, gewone baan, schrijversvakschool. Maar ik had voortdurend heimwee. Vandaar die vijftien jaar. Ik ben immens dankbaar dat ik hem als leraar heb gehad.

Het leven in en rond de zeventiger jaren ging er wild aan toe. Osho was een rebelse en vurige leraar, er waren geen taboes. Hij spoorde ons aan alles te onderzoeken, uit te vinden, aan den lijve te ondervinden en uit te leven.
'Als je alles gehad hebt, dan kan je met meditatie beginnen.'
'Be finished with it!'

In de encountergroepen ging al je schaamte aan diggelen. We waren niet alleen fysiek naakt, maar alle aspecten als macht, geweld, jaloezie, wanhoop en ongekende hoeveelheden energie kwamen naar boven en werden uitgeleefd.
Na een paar van die groepen ben ik werker geworden in de ashram.



Tekening: Leo de Wolf

Dat was al heftig genoeg. In de ashram werden bijna alle belangrijke posities door vrouwen bekleed. Beslissingen waren vaak niet logisch of voorspelbaar. Als werker was het de kunst om je eigen gezonde verstand, je 'ego', te passeren en mee te gaan in wat er gevraagd werd.
In die tijd was dat een uitdaging en een bijzondere ervaring voor mij.
Later in Oregon is het ons fataal geworden. Het heeft me wakker geschud: overgave en inzet zijn een onderdeel van dit 'pad'. Maar de ware

beoefening vraagt van ons dat we ons onderscheidingsvermogen altijd wakker houden.

Osho's lezingen (dharmatalks) in de Boeddhahal waren een vast onderdeel van het dagprogramma. Onder een groot dak op palen, met rondom weelderige tropische vegetatie en het geschreeuw en gestommel van apen op het dak, zaten honderden sannyassins te luisteren. Sommigen lagen achterin te slapen. Voor Indiërs is het 'bij de meester zijn' genoeg. Of je nu waakt of slaapt, het komt wel binnen.
De westerse sannyassins die er al wat langer rondliepen namen vanzelf die Indiase sfeer over. Meer laissez-faire en devotioneel; minder 'aan jezelf werken'.

Osho heeft in zijn vele lezingen, in series, gesproken over zo'n beetje alle religies. Van Jezus en Boeddha, tot Krishna. Van Advaita Vedanta, Islam, Judaisme, Chassidisme, Soeffisme, Gurdieff, tot moderne psychologie en wetenschap. Hij stak de draak met onder andere de Paus, Moeder Theresa, Krishnamurti, Gandhi, de Polen, de Joden, de Duitsers, de Italianen, kortom met alles en iedereen. Hij sprak zichzelf voortdurend tegen en 'vergruizelde' ieder concept over verlichting, goed-kwaad of de relatie leraar-discipel, en lardeerde zijn lezing met moppen. Het meeste waar Osho over sprak was Zen. Veel van zijn verhalen gingen over zenmeesters en -discipelen door de eeuwen heen. De meeste nadruk heeft hij gelegd op de waarde van meditatie (Shikantaza). In de ashram waren altijd zazen groepen en vipassanagroepen gaande.
In de dagelijkse gang van de ashram werd de nadruk gelegd op aandacht, aanwezigheid in het werk, de omgang met elkaar, het klaarmaken en serveren van voedsel, het verzorgen van de tuin, het schoonmaken van de Boeddhahal. Daardoor was het een bijzonder mooie plek.

Ik heb een paar keer persoonlijk onderhoud (darshan) met Osho gehad. Ik was elke keer zo onder de indruk van zijn ogen en de aanraking van zijn duim op mijn voorhoofd dat ik geen woord opving van wat hij tegen me zei. Vooraan zitten tijdens een lezing had een soortgelijk effect op mij; van een 'ik' was geen spoor meer te bekennen.

Belangrijke dingen zijn voor mij geweest:
De variëteit van die grote internationale sangha vond ik prachtig en heel relativerend. Een dikke Braziliaanse die achter in de Boeddhahal met haar vriendje zit te zoenen. Een Japanner die onbeweeglijk de lezing uit zit, terwijl er een doodenge levensgrote bidsprinkhaan op zijn gezicht heeft plaatsgenomen – ik zat erachter en viel bijna flauw. Een cowboy uit Texas die mijn ploegleider was in Oregon en van wie ik huizen bouwen leerde. Een Italiaanse mama die iedereen loopt te commanderen in de keuken. Een achtjarig Duits meisje dat mij als tijdelijke stiefmoeder aanwijst omdat haar moeder naar de Himalaya's gaat. De Indiër die chapati's voor de hele commune staat te bakken. Een Joodse psychotherapeut uit New York die bij mij in de timmerwerkplaats werkt en zegt dat hij het ook niet meer weet... De Japanner die me de meest verfijnde technieken van Shiatzu bijbrengt...

Toen stortte het project in Oregon, waar we in vijf jaar een stad hebben gebouwd, ineen. Waar ik alles had ingezet, en ook veel lol heb gehad, maar waar bleek dat er opeens níets meer te vertrouwen was. Waar ik het vertrouwen in Osho, als persoon, verloor en het vertrouwen in mijzelf terugwon. Dat was een meesterzet, misschien van Osho, misschien van het noodlot. Dat was een belangrijke les; het onderscheid te leren maken tussen Groot Vertrouwen en klein vertrouwen (van Nico geleerd).

Ik ben daarna nog jarenlang in Poona geweest en ook na Osho's dood heb ik veel geleerd van sannyassins. Met name hoe vanuit meditatie te schilderen, te dansen en lichaamswerk te geven.

Hier op het zencentrum in Amsterdam is de glamour misschien wat minder aanwijsbaar. Geen apengekrijs maar meeuwengekrijs, geen wuivend bamboe of zoevende Rolls. Maar hier leer ik de Bodhisattva kennen.
En zie ik grote toewijding, grote precisie en directe toepassing.
Ik leef een doodgewoon bestaan en ik heb een zenleraar die zo bereikbaar is en zo gewoon dat hij er altijd is. Een plek waar alle lessen gaan over dit eenvoudige leven.
Ook als er gezwegen wordt.

Zazen

door ***Kenzan Freek Keizer***

Een herinnering als uit kinderjaren.
Lang vervlogen, weggewaand terug op golven van weemoed.
Als een lied eens gezongen.
Een spel eens gespeeld.
Levend als Goden.
Geen boom te hoog en geen sloot te breed.
Natte voeten, stiekem sokken door de wringer.
Broeken op, dan maar pyjama en naar bed.
Mijn Vader onze Vader, Moeder er was er maar één.
Here zege deze spijze amen.
Ik ga slapen ik ben moe.
De heer is mijn herder.
Nog steeds leg ik me neer in grazige weiden.
En ik zit aan stille wateren.
Het ontbreekt me aan niets.
Hij verkwikt me en leidt mij langs rechte paden om zijns naams wil.
Zelfs midden in een dal van diepe duisternis vrees ik geen kwaad,
Gij zijt bij mij.
Uw stok en staf houden me overeind.
Gij richt mij een dis aan voor de ogen van mijn vijanden.
Gij zalft mijn hoofd met olie en mijn beker vloeit over.
Ja, heil en goedertierenheid zullen mij volgen al de dagen van mijn leven.
En ik zal in uw huis verblijven tot in de lengte van dagen.
En zo kan het wel weer.
Kaarsjes uit en naar bed.

Kinderen zo goddelijk gewoon zo vol vertrouwen.
Religie iets voor grote mensen.
Een doekje voor het bloeden.
Voor de pijn van iets dat je vergeten bent,
Zittend pak ik de draad weer op
Kruip door het oog van de naald.

De parel in de modder

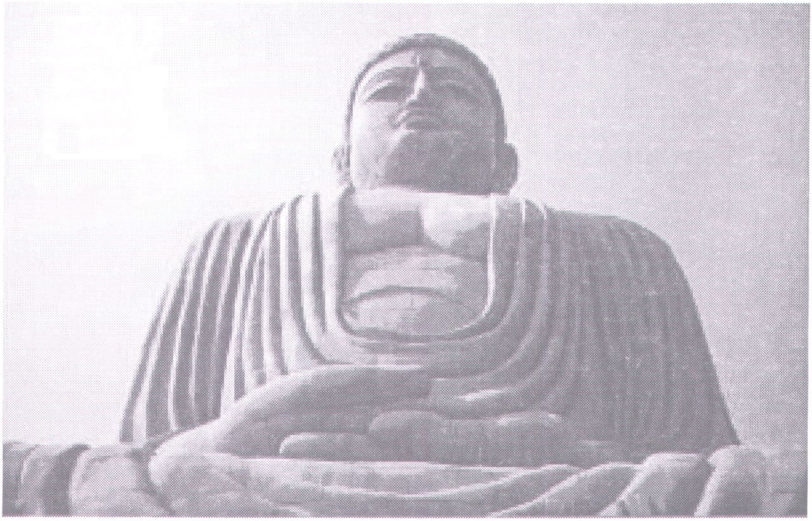
door ***Marieke Heijman***

De familie van Meindert van der Heuvel was en is nog steeds aangesloten bij de gereformeerde bond, een strenge tak van de Nederlands Hervormde Kerk. Aan deze Gereformeerde Bond-tijd denkt Meindert terug met gemengde gevoelens.

Hij vindt het achteraf een zware, negatieve stroming. Op zondag mocht er weinig, niet voetballen en niet schaatsen bijvoorbeeld. In de kerk zitten vond hij niet erg want dat kwam vooral neer op een beetje weg dromen en fantaseren. De preek ging volledig langs hem heen. Later, toen hij oud genoeg was om hem te kunnen begrijpen, wist hij al snel: 'Dit moet ik niet.' De nadruk lag sterk op hel en verdoemenis en dat je zondig bent als mens. Omstreeks zijn achttiende heeft hij de kerk en alles er omheen dan ook achter zich gelaten.

Achteraf is hij toch heel dankbaar voor zijn christelijke opvoeding omdat die hem een aantal belangrijke dingen heeft geleerd. Waardevol zijn voor hem de woorden: 'Zoek eerst het koninkrijk Gods en het overige zal u toegeworpen worden.' 'Van huis uit heb ik meegekregen dat het geestelijke pad het allerbelangrijkste is in het leven en dat je dat, hoe dan ook, voorop moet stellen. Als je daartoe in staat bent dan komen al die andere dingen waar je je zorgen over maakt, ook wel goed. Ik realiseer me dat dit bijzonder is en voor de meeste mensen helemaal niet zo vanzelfsprekend. Het is voor mij de essentie van het christendom. Het is de parel in de modder.'

Toen hij rond zijn vierentwintigste op de zolder van De Kosmos met het zenboeddhisme in aanraking kwam, sprak met name het zitten hem direct aan. 'Op het kussen zitten, rechte rug, adem volgen, dat was voor mij belangrijk omdat ik een dergelijke praktische oefening in het christendom had gemist. Er werd vaak gezegd: 'Bekeer je.' Dan dacht ik: Oké, ja, dat wil ik. Maar dan? Ik had het gevoel dat er geen handvaten werden geboden. Die concrete oefening was voor mij bijzonder en waardevol. Daar was ik meteen door gegrepen en dat is altijd zo gebleven.'



Groot Boeddhabeeld (25 m. hoog) in de Japanse Kamakura stijl, 1989, Bodhgaya, Bihar (India).

Het lezen van het boek 'Zen at War' was een harde confrontatie met de zwakheden en wreedheden van het zenboeddhisme. "Ik dacht in het boeddhisme een waarlijk vreedzame godsdienst te hebben gevonden. In het christendom heb je de inquisitie, veel bloedige oorlogen. Ik dacht dat het boeddhisme dat allemaal niet had. Het tegendeel bleek het geval!' Ook als hij zijn buurman op een keer mee neemt naar De Kosmos, komt er een andere kant naar voren. Die buurman zei: 'Het is toch niks voor mij. Ik vind die mensen iets arrogants hebben, ze voelen zich wel erg verheven.' 'En daar zit wel wat in,' geeft Meindert toe, 'dat pretentieuze, die subtiele maar venijnige vorm van arrogantie, dat is echt een valkuil.'

Meindert vindt het belangrijk om de zwakheden van je eigen traditie te zien en om bereid te zijn van andere tradities te leren. 'Ik ben allergisch voor sektarisme. Houdt het maar open en erken maar dat er ook andere wegen zijn die naar Rome lijden. Toch zul je je eerst aan een bepaalde vorm of traditie moeten verbinden om de diepte in te kunnen gaan. Vandaar uit kun je dan weer andere scholen en stromingen ontmoeten. Maar je moet ergens in geworteld zijn om die ontmoeting een ware ontmoeting te laten zijn. Anders is het alleen maar een oppervlakkig hier wat ruiken en daar wat proeven.'

Mededelingen

Winter city-sesshin

2 tot en met 5 januari, 9.30 – 17.30 uur, olv. Nico Tydeman, Lida Kerssies en Meindert van de Heuvel. Opgave vooraf bij het secretariaat of intekenen op de lijst die bij de portier ligt.

Sesshin in de Tiltenberg

12 tot en met 16 maart,
olv. Nico Tydeman
De laatste aldaar, want de Tiltenberg gaat sluiten! Opgave en informatie bij de Tiltenberg, 0252 – 517 044

Herinnering uitleenvoorwaarden bibliotheek

- Kosten per boek, per drie weken: € 0.50
- Kosten voor verlenging per week: € 0.50
- Graag binnen 6 weken het geleende boek retourneren!
- Boeken terugzetten op alfabet: de begin letter van de achternaam van de auteur.
- Verzoeken voor aanschaf nieuwe boeken: achterin het bibliotheek-schriftje schrijven.
- Voor vragen: Lida Kerssies (t 664 78 39) of Corrie Koppedraijer (t 624 83 12)



Johannes van het Kruis, portret van Brugge, 17e eeuw.

Thema's 2003

Voorjaarsnummer: **Wat is wijsheid?**
Denken we door zenbeoefening wijs te worden? Je kunt op persoonlijke, spirituele, theoretische, filosofische of een lichtvoetige manier op deze vraag ingaan. Wie spreekt het verlossende woord?
Bijdragen zijn van harte welkom,
voor 15 maart 2003.

Zomernummer:
Zen versus vriendschappen
Wat vinden je vrienden van je zenbeoefening? Of zitten je vrienden ook bij zen. Praat je met je vrienden over zen of juist niet en ervaar je dat als een dilemma.

Najaarsnummer:
Zen en engagement

Winternummer:
De betekenis van de sangha

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Corrie Koppedraijer
Henk van der Geest
Jacqueline Oskamp
Marjan Gerritse

Vaste medewerkers:
Marieke Heijman
Marjolein de Vink

Redaktie-adres
Rapenburgerplein 5
1011 VA Amsterdam
t 020 624 83 12
f 020 421 38 85
e kopa@xs4all.nl

Kopij
Zo mogelijk op disquette
inleveren bij één van
de redaktieleden of in
de kopij-doos in de Zendo.
Het kan ook worden
gestuurd naar het redaktie-
of e-mail adres

Omslag: Gerhard Richter, grafiet op papier,
31,1 x 20,5 cm, 26·4·1999, Keulen.